

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Відокремлений структурний підрозділ Кам'янець-Подільський фаховий
коледж Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти «Кам'янець-
Подільський державний інститут»


ЗАТВЕРДЖЕНО
Голова приймальної комісії
Григорина Г.А. БАРЕЦЬ
«09» квітня 2025 року

ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

для вступників на основі базової середньої освіти/
повної загальної середньої освіти/
освітньо-кваліфікаційного рівня кваліфікований робітник
для здобуття освітньо-професійного ступеня фахового молодшого бакалавра
за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт

Розглянуто та схвалено на засіданні
циклової комісії соціальної роботи,
психології та фізичної культури
Протокол від 13 березня 2025 р. №8
Голова циклової комісії
_____ Валентина Загалевиц

Кам'янець-Подільський, 2025

1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Творчий конкурс (конкурс фізичних здібностей) з фізичної культури за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт проводяться та оцінюються відповідно розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 1392 від 23 листопада 2011 р., діючого Порядку прийому на навчання до закладів фахової передвищої освіти в 2025 році, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України 07 лютого 2025 року № 166 та зареєстрованих у Міністерстві юстиції 24 лютого 2025 року за № 293/43699., та Правил прийому для здобуття фахової передвищої освіти у ВСП Кам'янець-Подільський фаховий коледж НРЗВО Кам'янець-Подільський державний інститут.

Мета фахового вступного випробування - відбір претендентів на навчання за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт для здобуття освітньо-професійного ступеня фаховий молодший бакалавр.

Форма вступного випробування: вступне випробування проводиться у формі творчого конкурсу (конкурс фізичних здібностей).

Результат вступного випробування оцінюється за шкалою від 100 (мінімальний рівень) до 200 балів. Перепусткою на вступне випробування є Аркуш результатів вступних випробувань, паспорт.

Порядок проведення творчого конкурсу

До творчого конкурсу допускаються вступники, які мають відповідний лікарський дозвіл (медична довідка 086-о), ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час творчого конкурсу. Довідка про стан здоров'я подається в приймальну комісію ВСП Кам'янець-Подільський фаховий коледж НРЗВО Кам'янець-Подільський державний інститут до початку творчого конкурсу.

Вступники 2025 року проходять творчий конкурс в змішаному форматі (очно та дистанційно за допомогою платформи Zoom). Вступникам буде повідомлено дату, час, індексатор і пароль Zoom конференції. Під час творчого

конкурсу вступники повинні бути в спортивному одязі заздалегідь самостійно виконати спеціальні підготовчі вправи (розминку) перед випробуваннями, передбаченими програмою творчого конкурсу.

Творчий конкурс складається з нормативних вправ, які включені в один модуль, які відображають складові фізичної підготовленості вступників:

1. підйом тулуба сидячи за 1 хвилину;
2. силова вправа (згинання-розгинання рук в упорі лежачи для юнаків і дівчат (максимальна к-ть разів);
3. проба Ромберга (координаційні здібності).

Результат конкурсного відбору з кожного виду тестової вправи оцінюється за бальною системою відповідно до нормативних вимог (див. Критерії оцінювання).

Згідно Порядку прийому на навчання до закладів фахової передвищої освіти в 2025 році, вступники, які є членами збірних команд України, та брали участь у міжнародних олімпіадах (відповідно до наказів Міністерства освіти і науки України), Олімпійських, Параолімпійських і Дефлімпійських ігор, за поданням Міністерства молоді та спорту України зараховується 200 балів з творчого конкурсу. Документом, що підтверджує статус призера або переможця зазначених змагань є диплом (грамота, сертифікат тощо), виданий організаторами змагань з зазначенням власного прізвища та імені особи, назви змагань, дати. Місця їх проведення, зайнятого місця та результату.

Призерам та переможцям чемпіонатів Європи та чемпіонатів Світу з олімпійських видів спорту (зокрема серед школярів), всесвітні Гімназиadi, чемпіонатів України конкурсний бал встановлюється рівним 200. Документом, що підтверджує статус призера або переможця зазначених змагань є диплом (грамота, сертифікат тощо), виданий організаторами змагань з зазначенням власного прізвища та імені особи, назви змагань, дати. Місця їх проведення, зайнятого місця та результату.

Недотримання правил проходження творчого конкурсу вступниками, які не виконують розпоряджень членів предметної комісії, порушують правила

безпеки, заважають іншим вступникам, може бути причиною для відсторонення вступника від вступних випробувань.

2. ЗМІСТ ПРОГРАМИ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

Вступний іспит (творчий конкурс) базується на нормативній базі "Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України", затверджених Постановою Кабінету міністрів 15 січня 1996 року. Іспит включає спортивне багатоборство, засноване на виконанні вправ і нормативів, які відображають рівень фізичної підготовленості абітурієнтів і складається з основних розділів шкільної програми.

Тестова вправа № 1 Підйом тулуба сидячи за 1 хвилину

Обладнання. Секундомір, гімнастична мата.

Методика проведення тестування. Учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями - 30 сантиметрів, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримає його ступні так, щоб п'яти торкались опори. Після команди "Можна!" учасник сідає, торкається ліктями колін і повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками мата. Протягом 1 хвилини він повторює вправу з максимальною частотою.

Результатом тестування є кількість піднімань з положення лежачи в положення сидячи протягом 1 хвилини.

Загальні вказівки та зауваження. Відштовхуватися від поверхні ліктями забороняється. Учасник тестування повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але і після зупинки вправу можна продовжувати. Неповне виконання вправи -спробу не зараховано.

Нормативний результат тестової вправи відображений в таблиці 2.1

Тестова вправа № 2 Згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

Методика проведення тестування. Учасник тестування приймає положення упору лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стопи спираються на підлогу. За командою "Можна!" учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Під час виконання згинання розгинання рук в упорі лежачи тулуб має бути фіксований, випрямлений, руки на ширині плечей, згинаються не менше ніж на кут 90° .

Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Загальні вказівки та зауваження. Кожному учаснику надається одна спроба. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатися опори стегнами, згинати тіло і ноги, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш трьох секунд, лягати на підлогу, розгинати руки по чергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, що виконуються з помилками, не зараховуються.

Нормативний результат тестової вправи відображений в таблиці 2.1.

Тестова вправа № 3 Проба Ромберга

Тест передбачений для визначення здатності підтримувати рівновагу тіла. Вступникам пропонується модифіковану методику тестової вправи (Браславська Н.В., Копа В.М., Колесник О.І., Нерян В.В., Полуніна Т.В. Функціональний вік сучасного студента: монографія // За заг. ред. канд. філос. наук, доцента В.М.Копи. Харків: «Факт», 2018. С. 11).

Методика проведення тестування. Прийняти зручне непорушне вихідне положення поставивши ступні ніг на одній лінії (носок правої до п'яти лівої), стояти утримуючи рівновагу. Балансування проводиться з піднятою головою вгору із закритими очима.

Результатом тестування є час утримання рівноваги. Максимально високий результат - утримання рівноваги протягом 1 хвилини. Нормативний результат тестової вправи відображений в таблиці 2.1.

Загальні вказівки та зауваження. Кожному учаснику надається одна спроба. За командою «Можна!» вступник заплющує очі, підіймає голову вгору і вмикається секундомір. У зв'язку з тим, що тестування проводиться дистанційно, потрібно зайняти таке положення, щоб екзаменаторам було видно і положення ніг під час виконання тестової вправи. Якщо не буде повної демонстрації тестова вправа не буде зараховуватися як вдала.

Таблиця 2.1

Нормативний показник тестових вправ творчого конкурсу

Види випробувань	Нормативи, бали					
	Стать	5	4	3	2	1
1. Підйом тулуба сидючи за 1 хв. (к-ть разів)	ч	51	46	41	36	31
	ж	47	42	37	33	8
2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, (к-ть разів).	ч	45	40	35	30	25
	ж	25	20	15	10	7
3. Проба Ромберга (секунди)	ч	> 30	30	25	20	15
	ж	> 30	30	25	20	15

3. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

Оцінка індивідуальних результатів тестування

Результати творчого конкурсу для вступників на основі БСО, ПСЗО, КР оцінюються за шкалою від 100 до 200 балів. Відповідно до Правил прийому на навчання до Відокремленого структурного підрозділу Кам'янець-Подільський фаховий коледж НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут у 2025 році для спеціальності А7 Фізична культура і спорт заліковим є бал, не нижчий 100. Під час оцінювання учасника тестування оцінки, одержані ним за

окремі види тестування, спочатку перемножують на коефіцієнти тестів, а потім підсумовують. (Таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

Розрахунок індивідуальної оцінки тестування

Підсумкову оцінку тестування переводять за шкалою рейтингової оцінки результатів випробувань з фізичної підготовленості (таблиця 3.2).

Таблиця 3.2

Шкала оцінки результатів випробувань фізичної підготовленості.

Бали	Рейтингові оцінки за іспит
------	----------------------------

Тест	Оцінка в балах	Коефіцієнт тесту	Можливий результат з урахуванням коефіцієнта
Підйом тулуба сидячи за 1 хвилину	1-5	3	3-15
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, (к-ть разів).	1-5	3	3-15
Проба Ромберга	1-5	2	2-10

40	200
39	195
38	190
37	185
36	180
35	175
34	170
33	165
32	160
31	155
30	150
29	145
28	140
27	135
26	130

25	125
24	120
23	115
22	110
21	105
20-1	100

Якщо вступник не з'явився або відмовився від складання нормативу (тесту), який внесений до змісту творчого конкурсу, то він позбавляється права подальшої участі у вступному випробуванні та в конкурсі на зарахування до Відокремленого структурного підрозділу Кам'янець-Подільський фаховий коледж Навчально-реабілітаційного закладу вищої освіти «Кам'янець-Подільський державний інститут». За кожен вид тестів нараховується результат у балах відповідно до норм оцінювання, представлених у розділі «Критерії оцінювання творчого конкурсу». Результати творчого конкурсу в цілому оголошуються після їх занесення у бланки протоколів членами екзаменаційної комісії. Досягнуті результати творчого конкурсу кожним вступником фіксуються в екзаменаційних відомостях, які зберігаються в установленому порядку в приймальній комісії коледжу.

4. СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Браславська Н.В. Копа В.М., Колесник О.І., Нерян В.В., Полуніна Т.В. Функціональний вік сучасного студента: монографія /За заг. ред. канд. філос. наук, доцента В.М. Копи. Харків: «Факт», 2018. 172 с.
2. Державна програма "Фізична культура" для загальноосвітніх навчальних закладів (затверджена МОН України, лист МОН України №1/11-6611 від 23.12. 2004 року).
3. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура. 10-11 класи» (рівень стандарту) / М.В. Тимчик, Є.Ю. Алексійчук, В.В. Деревянко, В.М. Єрмолова, В.О. Сілкова. Київ: МОН України, 2022. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf>
4. Фізична культура в школі: 5-11 класи: методичний посібник /за загальною редакцією С.М. Дятленка. Київ: Літера ЛТД, 2011. 368 с. <https://npu.edu.ua/component/content/article?id=717:qq-qq314>
5. Сергієнко Л. П. Визначення розвитку силових та анаеробних здібностей у стрибкових тестах: класифікація, методологія вимірювань. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків: ХДАДМ. 2015. № 5(49). С. 105-117.